

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Sommerplan 2020

Plan gültig: v. 12.08.2020 - 23.10.2020 ( bis Ende Herbstferien)

Stand: 17.08.2020

Hallen v. 16.3.bis 5.6.2020 geschlossen aufgrund Corona-Pandemie - in den Sommerferien bleiben die Hallen auf!

#### Bemerkung:

Kurse: Anmeldung erforderlich - siehe aktuellen Kursplan unter Download

Kurse - KK = bei den Krankenkassen anerkannt - Zuschuss möglich!

Radsport: <sup>1)</sup> Anmeldung erforderlich unter: [www.radsport-oeventrop.de](http://www.radsport-oeventrop.de) - Rückfragen bei Stefan Wilke

Ski-Krafttraining-Anmeldung erforderlich unter: [www.ski-oeventrop.de](http://www.ski-oeventrop.de)

| Abteilung  | Bezeichnung/<br>Altersgruppe                    | Übungsleiter            | Tag        | Zeit         | Sportstätte/<br>Treffpunkt                 | Termine |
|------------|---|-------------------------|------------|--------------|--|---------|
| Kurse - KK | Hatha Yoga Nr. 301                              | Marie-Theres<br>Schwarz | Montag     | 08:45-10:15  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse - KK | Hatha Yoga Nr. 314                              | Marie-Theres<br>Schwarz | Montag     | 10:30-12:00  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse      | Full Body Intervall Nr.<br>302                  | Steffi Betz             | Montag     | 19:00-20:00  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse      | Wirbelsäulengymnastik Nr.<br>100                | Claudia Adam            | Dienstag   | 08:15-09:15  | OaSE 1                                     |         |
| Kurse      | Yoga Sanft 315                                  | Veronika Kleinsorg      | Dienstag   | 10:15-11:15  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse - KK | Rücken aktiv - Bewegen<br>statt Schonen Nr. 311 | Gaby Korte              | Dienstag   | 19:30-20:30  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse - KK | Fit bis ins hohe Alter<br>Nr. 101               | Manuela Mayer           | Mittwoch   | 8:30-9:30    | OaSE 1                                     |         |
| Kurse      | Aroha Nr. 317                                   | Ina Schutzeichel        | Mittwoch   | 10.15-11:15  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse      | Pilates   | Fernanda Hausw.         | Mittwoch   | 16:30-17:30  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse      | Pilates Nr. 113                                 | Fernanda Hausw.         | Mittwoch   | 17:30-18:30  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse      | Präventive<br>Rückenschule Nr. 103              | Dorothee Klein          | Mittwoch   | 17:30-18:30  | OaSE 1                                     |         |
| Kurse      | Präventive<br>Rückenschule Nr. 104              | Dorothee Klein          | Mittwoch   | 18:30-19:30  | OaSE 1                                     |         |
| Kurse - KK | Wassergymnastik Nr.<br>140                      | Gaby Korte              | Donnerstag | 16:00-17:00  | Lehrschwimmbecken<br>,Sauerschule,Arnsberg |         |
| Kurse      | Pilates Nr. 305                                 | Veronika Kleinsorg      | Donnerstag | 18:30-19:30  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse      | Selbstverteidigung/<br>Wing Chun                | Siggi Gerlach           | Donnerstag | 19:15-20:45  | OaSE 2                                     |         |
| Kurse      | Yoga Nr. 305                                    | Veronika Kleinsorg      | Donnerstag | 19:30-20:30  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse      | Perfekt Body Toning                             | Steffi Betz             | Freitag    | 17:00-18:00  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse      | Zumba Nr. 304                                   | Thomas Emde             | Freitag    | 18:00-19:00  | Gymnastikraum                              |         |
| Kurse      | Aroha Nr. 316                                   | Ina Schutzeichel        | Freitag    | 19:00 -20:00 | OaSE 1                                     |         |
| Kurse - KK | Wassergymnastik Nr.<br>141                      | Gaby Korte              | Samstag    | 09:00-10:00  | Lehrschwimmbecken<br>,Sauerschule,Arnsberg |         |
| Kurse      | Wassergymnastik Nr.<br>142                      | Gaby Korte              | Samstag    | 10:00-11:00  | Lehrschwimmbecken<br>,Sauerschule,Arnsberg |         |

# Sportangebote des TuS 1896 e.V. Oeventrop

## Erwachsene

### Sommerplan 2020

Plan gültig: v. 12.08.2020 - 23.10.2020 ( bis Ende Herbstferien)

Stand: 17.08.2020

Hallen v. 16.3. bis 5.6.2020 geschlossen aufgrund Corona-Pandemie - in den Sommerferien bleiben die Hallen auf!

**Bemerkung:**

Kurse: Anmeldung erforderlich - siehe aktuellen Kursplan unter Download

Kurse - KK = bei den Krankenkassen anerkannt - Zuschuss möglich!

Radsport: <sup>1)</sup> Anmeldung erforderlich unter: [www.radsport-oeventrop.de](http://www.radsport-oeventrop.de) - Rückfragen bei Stefan Wilke

Ski-Krafttraining-Anmeldung erforderlich unter: [www.ski-oeventrop.de](http://www.ski-oeventrop.de)

| Abteilung  | Bezeichnung/<br>Altersgruppe | Übungsleiter | Tag     | Zeit        | Sportstätte/<br>Treffpunkt                | Termine |
|------------|------------------------------|--------------|---------|-------------|---|---------|
| Kurse - KK | Wassergymnastik Nr.<br>143   | Gaby Korte   | Samstag | 11:00-12:00 | Lehrschwimmbaden<br>,Sauerschule,Arnsberg |         |
| Kurse - KK | Wassergymnastik Nr.<br>144   | Gaby Korte   | Samstag | 14:00-15:00 | Wofi Bad<br>Freieinohl                    |         |
|            |                              |              |         |             |   |         |
|            |                              |              |         |             |   |         |
|            |                              |              |         |             |   |         |
|            |                              |              |         |             |   |         |
|            |                              |              |         |             |   |         |
|            |                              |              |         |             |   |         |